

# पॉजिटिव

आई एम पॉजिटिव



कनिष्क शर्मा

पॉजिटिव -

आई एम

पॉजिटिव

-लेखक कनिष्क शर्मा

# पॉजिटिव -आई एम पॉजिटिव

सर्वाधिकार सुरक्षित

© 2016 कनिष्क शर्मा

ISBN-

इस पुस्तक के किसी भी अंश का पुनरुत्पादन या किसी प्रणाली के सहारे पुनप्राप्ति का प्रयास अथवा किसी भी तकनीकी तरीके – इलेक्ट्रॉनिक, मैकेनिकल, फोटोकॉपी, रिकॉर्डिंग या वेब माध्यम— से लेखक की अनुमति के बिना वितरित नहीं

किया जा सकता है | पुस्तक में प्रकाशित किसी भी सूचना की सत्यता के प्रति तथा इससे होने वाली किसी भी क्षति के लिए प्रकाशक, लेखक अथवा मुद्रक जिम्मेदार नहीं है |

कृपया अपने अमूल्य सुझाव ईमेल के माध्यम से भेजे |

धन्यवाद |

**email:-** [writerkanishksharma@gmail.com](mailto:writerkanishksharma@gmail.com)

# समर्पित

उनको जिन्होंने मेरी सोच को पसंद  
किया, और मेरा परिवार - जूही शर्मा,  
कुनाल शर्मा, अजय कुमार शर्मा,  
संगीता शर्मा |

# तालिका

## भाग १ - ताकतवर लेख

जीवन चलते रहने का नाम है  
जीवन की सच्चाई - मृत्यु  
खुले मन से जिए जीवन  
स्वार्थ और अहंकार कभी ना पालें  
गहरी सोच की आदत

## भाग २ - महान सुविचार

## भाग ३ - मेरे सुविचार

जीवन  
तजुर्बा  
साहस

लड़ाई  
हार  
सर्वोत्तम  
सकारात्मकता  
सफलता  
बदला लेने का ख्याल  
निर्नायाकता  
चुनौती  
खुशियाँ  
उदासी  
एसिड अटैक से पीड़ित लोग  
सक्रियता  
क्रोध  
अतीत  
मन  
विश्वास  
डर  
साधना  
जीव हत्या

## भाग ४- अंत सन्देश

प्रेरणादायक किताब- पॉजिटिव - आई ऍम पॉजिटिव के बारे में

उपन्यास- सेंट पीटर्सबर्ग हाई स्कूल का शाप. के बारे में कुछ शब्द ...

भाग १-

ताकतवर लेख



# जीवन चलते रहने का नाम है ।

जीवन अनमोल है । हम मनुष्य वह सामाजिक प्राणी है, जो समाज से जुड़ी सोच से जीवन जीना पसंद करते हैं । ततः इस सवाल का जवाब तलाशने की इच्छा हम खुद में भी रखते हैं जीवन का असली अर्थ क्या है?

क्या जीवन का अर्थ संसार से सम्पूर्ण खुशियाँ हासिल कर लेना है ... क्या जीवन का अर्थ एक दूसरे की मदद करना है ... क्या जीवन का अर्थ वर्तमान में सम्पूर्ण खुशी का एहसास कर लेना है, क्या जीवन का अर्थ अतीत यादगर बनाना है ।....ज़ाहिर है, हर किसी के लिए जीवन का अर्थ अनेक है । जबकि मेरे लिए जीवन का अर्थ है क्या है,

“जीवन बढ़ते रहने का नाम है। रुकना या ठहरना बिना धैर्य और स्थिरता के जीवन नहीं ।

मनुष्य मन और ख्याल का रूप है, और वह रूप ठहरने के लिए नहीं बना है । जबकि चलते रहने के लिए बना है । चलते रहने का तात्पर्य हमारे मनुष्य मन और सोच से है । क्युकी मन हमारा जन्म से ही “तत्व” और “एक दुसरे मन” के प्रभाव में अस्थिरता में जीता आया है, इसलिए उस अस्थिरता में जीना, उस अस्थिरता को अपनाकर, उसमे बढ़ना ही जीवन है,उसी में जीवन का एहसास करना ही जीवन है ।

## जीवन का उद्देश्य |

“डर में जीवन जीना, एक आधा अधूरा जीवन जीवन के सामान है |”

जीवन में डर, दर्द और नकारात्मक ख्याल, ये वे तीन हैं जिससे संसार में कोई मनुष्य आज़ाद नहीं है | हर मन को दर्द के एहसास से गुज़ारना है, तो कोई भी मन ऐसा नहीं है, जो नकारात्मक ना सोचे | पर अगर यह सच है की हमारा मन इन तीन चीज़ों से गुज़रने के लिए बना है, तो फिर ज़रूरत हमें किस चीज़ की है? ....ज़रूरत है “सकारात्मक सोच” की |

मन हमारा सकारात्मक सोचना चाहता है, क्युकी वह सोच मन को भाति है | मन जीवन का सम्पूर्ण एहसास करना चाहता है, क्युकी माया रूपी संसार में आने का मकसद भी यही है | मन हमारा हर दुःख पीड़ा, विपरीत ख्याल से बचे रहना चाहता है, क्युकी मन को ये सभी चीज़ें नहीं भाति |

मगर यह सत्य भी एक है की, जिस सामान मनुष्य इन तीन चीज़ों से गुज़रने की शमता रखता है, डर, दर्द और नकारात्मक ख्याल, उसी सामान संसार में मौजूद हर जीव-प्राणी जानवर भी तीनों से गुज़रने की शमता रखते हैं | जानवर भलेही बेजुबान है, वे भलेही हमें अपना दर्द बयान नहीं कर सकते, मगर यह सत्य है की उनका मन भी हमारे मन की तरह ही दर्द और डर का एहसास समेटते की शमता रखता है |

आत्महत्या का ख्याल !

जीवन में चलते रहने, बड़ते रहने की परिभाषा वे हैं, जिसे मनुष्य को छोड़कर सभी जीव-प्राणी तो समझते हैं, मगर मनुष्य नहीं | अगर समझते हैं, तो आत्महत्या क्यों करते हैं ?

मनुष्य के लिए आत्महत्या का मतलब जो भी हो, मगर जानवरों के लिए इसका कोई मतलब नहीं होता ! .. बेजुबान जानवर भलेही वे हम हमारी तरह बोल नहीं सकते, वह अपना दुःख दर्द प्रकट नहीं कर सकते, वे हमसे दर्द के इलाज के उम्मीद नहीं कर सकते, मगर फिर भी वे बढ़ते रहने की ताकत से जीते हैं | एक बात जो बाकी जानवरों को मनुष्य रूपी सामाजिक जानवर से अलग करती है, वे यह की मनुष्य आत्महत्या का ख्याल मन में उत्पन्न करता है, जबकि ओर कोई भी जानवर ऐसा नहीं करता |

“सिर्फ मनुष्य वह सामाजिक प्राणी है, जो मन की दशा में आत्महत्या से जुड़े ख्याल उत्पन्न करता है |”

इसलिए मैंने कहा है की, इस जीवन का असली उद्देश्य हमारा चलते रहने की सोच से होना चाहिए | जिस सामान जानवर मृत्यु से जुड़ी सोच कभी मन में उत्पन्न नहीं करते, उसी सामान हम मनुष्य को भी चाहिए की हम बाकी जानवरों से कुछ सीख लें | क्युकी उनका मन भी हमारे मन की तरह दर्द और डर का एहसास करने के काबिल है, इसलिए उनसे जीने गुण सीखे |

उन्ही की तरह जीवन में चलते रहने की ताकत से जिए | उन्ही की तरह खुले मन से जिए | उन्ही की तरह संघर्ष से डरें नहीं | और सबसे जरूरी बात उन्ही की तरह मन में आत्महत्या का ख्याल कभी उत्पन्न ना करें |

# जीवन की सच्चाई- “मृत्यु”

“जीवन का मकसद सोच रुपी कदमों से डर भरे दरिया को पार करना, और कभी ना ठहरना |”

अक्सर हम मनुष्य इस बारे में विचार करते हैं की हमारा जीवन क्या है? ... जीवन हमे क्यों मिला है, जीवन मिलने का मकसद आखिर क्या है? क्या यह मकसद हमारे पिछले जन्म के कर्मों से वास्ता रखता है? .. क्या यह जीवन हमे संसार रुपी माया नगरी में सिर्फ वक्त गुजरने के लिए मिला है, क्या यह जीवन, मन का सम्पूर्ण एहसास करने के लिए हमे प्राप्त हुआ है ?

एक तरफ, अगर यह सत्य है की जीवन हमे सिर्फ सुकून, आजादी, मन का एहसास, मन की चाहत पूरी करने के लिए मिला है, तो फिर क्यों कोई जीव दर्द के एहसास से जुड़ा है? ...क्यों हमारे इर्द गिर्द लोग मर रहे है, दर्दनाक मौते हो रही है, जीव-प्राणी भोजन के लिए तड़प रहा है, जानलेवा बीमारियाँ चरों ओर फैली है?

“मौत” यह एक ऐसा शब्द है जो संसार में मौजूद हम सभी जीव-प्राणियों के लिए एक समान है | हर किसी को एक समान दर्द से गुज़ारना है | ओर तो ओर पृथ्वी पर मौजूद कोई ऐसा प्राणी नहीं है जो इस बात का दावा करे की उसे मौत नहीं आनी |

सच कहूँ तो,यह पृथ्वी एक खुले मैदान के समान है जिसमे एक चरवाहा अपनी भेड़ बकरिया चारा रहा है | संसार में हम सभी जीव प्राणी भेड़ बकरियों के सामान है, और वे चरवाहा जिसे हम परमात्मा कहते है,वे हर

पल हमपर नज़र रखे है | ना ही हम उस चरवाहे के दायरे से बाहर जाकर जीवन का एहसास कर सकते है, ना ही अजर और अमर रहने सदा के लिए इस मैदान रुपी पृथ्वी पर जीवित रह सकते है | हमे यह मैदान छोड़ना होआ, जब वे चरवाहा हमे वापिस बुलाएगा | जब कभी भी वे हमे वापिस बुलाएगा, तब हमे सब कुछ त्यागकर, रिश्तेदरी, दोस्ती यारी, कपडे, पढाई, पैसा हर चीज़ को पीछे छोड़कर इस पृथ्वी से विदा लेनी होगी |

एक तरफ जहां यह हकीकत है की हम मनुष्य को, और बाकी सभी प्राणियों को एक ना एक दिन संसार से विदा लेनी है, वही एक हकीकत यह भी है की हम मन से इस सच्चाई को अपनाने के लिए कतई तैयार नहीं है। मन हमारा चाहे अपने चरों ओर कितनी मौते क्यों ना देख लें, हमारे मन पर पढ़ रहा प्रभाव कुछ ऐसा है जो मौत की सच्चाई और उससे जुड़ी सोच को हमसे दूर रखता है | एक नहीं बल्कि पृथ्वी पर मौजूद अनेक मन का प्रभाव जो मौत से जुड़े खयाल हमारे मन में उत्पन नहीं होने देता |

**क्या है ताकतवर प्रभाव?**

जन्म से ही हमारे मन पर पढ़ने वाले ये दो प्रभाव, ( तत्व और दुसरे मन का प्रभाव ) कुछ ऐसा है जो मौत की सच्चाई और उससे जुड़ी सोच से ताकतवर है | जन्म से ही हम मनुष्य मौत को बाहरी तौर पर देखने के आदी होते है, क्युकी वे प्रभाव जो जन्म से हमारे मन पर पढ़ता है, वे मौत, और दर्द के प्रभाव से कई गुना शक्तिशाली होता है | इसलिए मन मौत के बारे में कम ही विचार करता है |

बाहरी दुनिया का यह प्रभाव कुछ ऐसा है जिसने हमारे मन और सोच को मौत की सच्चाई और उसके इलाज से अलग ही रखता है |

बाहरी प्रभाव जन्म से ही हमे मौत की सच्चाई और उससे जुड़े सोच से अलग रखता है, ततः जब कभी हम इस बारे में विचार करने का प्रयास करते है, तब वह शक्तिशाली प्रभाव हमारे मन में उत्पन होने वाली मौत से

जुड़े ख्यालों को दबा देता है | वे सभी ख्याल जो हमें मृत्यु आने का संकेत देते हैं, क्योंकि वे विपरीत प्रभाव से कमजोर होते हैं, इसलिए मन में मौत से जुड़े ख्याल और सोच कम उत्पन्न होते हैं।

क्या है जीवन की सच्चाई |

मन वक्त के साथ कदम बढ़ाता है, अतीत से वर्तमान वर्तमान से भविष्य का सफ़र तै करता है |

यह सत्य है, कि मन अगर वक्त के साथ बढ़ते रहने के लिए बना है, तो ख्यालों ख्यालों में अतीत से वर्तमान तो वर्तमान से भविष्य का सफ़र तै करने के लिए बना है | ना ही अपने मन को हम एक जगह ठहरने के लिए कह सकते हैं, ना ही हम भविष्य से अलग अतीत और वर्तमान में छिपकर बैठे रह सकता है | क्योंकि वैसे भी हमारा मन चलते रहने के लिए बना है | इसलिए कोई व्यक्ति ऐसा नहीं जो यह कहे की उसे मौत नहीं आनी | ना ही कोई व्यक्ति ऐसा है, जो मौत को मात देकर अजर और अमर रहने की ताकत रखता है |

मौत की सच्चाई, राम के नाम की सच्चाई को हम जानते ज़रूर हैं, मगर फिर भी हमारा मन है की इस बात पर विश्वास करने के लिए तैयार ही नहीं रहता | हकीकत तो यही है की कुछ लोग मौत की सच्चाई को अपनाते हैं, तो कुछ इस बारे में ख्याल तक करना पसंद नहीं करते हैं | क्योंकि कही न कहीं उन्हें ऐसा प्रतीत होता है की अगर मौत की ओर मुह मोड़ लिया, तो मन डर और घबराहट से घिरा रहेगा | जीवन जीना एक संघर्ष बनकर रह जायेगा | जबकि यह सोच सिर्फ मंगंथ है | असली बात प्रभाव की है |

तैयारी ज़रूरी है |

कल्पना किजिएँ, आपके घर में एक चोर अचानक से गुस आता है, और आप शुरु से ही इस बात से अनजान रहते हैं | वह चोर आपको डराता है, आपका घर तहस नहस कर देता है, आपको दुःख दर्द पीड़ा देता है, और एक ऐसे वक्त ना ही आपने उस चोर से लड़ने की तैयारी पहले से की होती है, और ना ही आपको इस बात पर विश्वास होता है की वह चोर आपके घर में है |

जबकि दूसरी ओर, वे वक्त जब आपको यह पहले से मालुम होता है की एक ना एक दिन, एक चोर को आपके घर में आना है, उसे आपका घर का समान तहस नहस करना है, उसे आपको दुःख पीड़ा पहुंचानी है, तब आप ना सिर्फ चोर के आने की सच्चाई पर विश्वास करते है, बल्कि उसके आने से पहले ही उससे लड़ने की तैयारी पहले से करके रखते है |

मौत का हिसाब-किताब भी कुछ ऐसा ही है | हमारे मनुष्य जीवन में मौत भी उस चोर के समाना है, जिसे एक ना एक बार हमारे घर में आना है | उसे हमारा घर तहस नहस करना है, उसे हमे डराना है, उसे हमे दुःख पीड़ा देनी है | पर यह बात सिर्फ हमपर निर्भर करती है की क्या हम साधना के ज़रिये, परमात्मा के ध्यान के ज़रिये, परमात्मा के नाम के ज़रिये, आस्था के ज़रिये, उस दिन की तैयारी पहले से करते है या ओरों के देखा देखी, बाहरी प्रभाव जीकर, बाहरी लोगो से प्रभावित होकर, उस दिन के लिए खुद को अकेला छोड़ देते है |

# खुले मन से जिए जीवन

“आज़ादी” यह एक ऐसा शब्द है जिसकी चाह हर जीव प्राणी को सताती है। शरीर में जन्मा हर मन इस शब्द की लालसा रखता ही और रखे भी क्यों ना इस शब्द का मतलब सुकून जो है। पिंजरे में कैद परिंदे खुले आसमान में उड़ना चाहते है, जेल में बंद कैदी वापिस अपने घरों को जाना चाहते है पानी से निकली मछलियाँ वापिस समंदर में जाना चाहती है, पकड़ी गयी मुर्गियां कसाई के वार से बचना चाहती है ।

यह संसार में मौजूद हर जीव आज़ादी चाहता है मगर फिर ये सवाल खड़ा हो उठता है की कहा है सच्ची आज़ादी? क्या है सच्ची आज़ादी ... क्या ज़रूरत है संसार में मौजूद जीव-प्राणियों को आज़ादी की ?

खैर, ये कुछ ऐसे सवाल है जिनकी खोज में संसार का हर मनुष्य मन लगा है। सिर्फ मनुष्य ही नहीं बल्कि संसार का हर जीव खुद में आज़ाद होने की लालसा रखता है।

किसी का कहना है की आज़ाद आसमान में मगर फिर जब आप आसमान में उड़ते ज़ख्मी परिंदों को देखते है, तो मालूम पड़ता ही आज़ादी वहा नहीं है। कोई सोचता है की आज़ादी समंदर किनारे ही। मगर फिर आप समंदर किनारे पानी से बाहर तड़पती मछलियों को देखते हैं, तब मालूम पड़ता है सच्ची आज़ादी वहाँ भी नहीं है। कोई कहता है आज़ादी पहाड़ों में गुफाओ में एक अंत जगह पर हैं, मगर फिर जब आप गुफाओं में झटपटाते चमगादड़ों को देखते है तब मालूम पड़ता है सच्ची आज़ादी वहाँ भी नहीं है।।



आखिर में हमारे मन में ये सवाल बार बार उठता है की सच्ची आज़ादी आखिर कहाँ है?

“आज़ादी वे है जो मायने नहीं रखती, मायने रखता है तो सिर्फ वे लम्हा जिसमे हम आज़ादी से जुड़ा ख्याल मन में ज़रा भी उत्पन नहीं करते ।”

आज़ादी वहाँ है ,जहां आज़ादी से सम्बंधित कोई ख्याल हमारे मन में उत्पन नहीं होता | आज़ादी वहाँ है जहां जीव-प्राणी खुले से मन से जीवन को जीने की सोच रखते है | आज़ादी खुले मन से जीवन जीने में है, क्युकी जितना ज्यादा आप डर, दुःख दर्द, चिंतन,नकारात्मक ख्याल, इनसब से अलग खुले मन से जीवन का एहसास करते है, आज़ाद होने का मतलब की है, सच्ची आज़ादी क्या होती है इस बात का एहसास भी आपको अवश्य होता है |

## स्वार्थ और अहंकार कभी ना पालें

संसार में कोई ऐसा जानवर नहीं है, जिसे खुद पर अहंकार हो, सिवाए मनुष्य के। मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है, और वे दो खास चीज़ें जो मनुष्य को बाकी जानवरों से अलग करती है, वे हैं, “स्वार्थ” और “अहंकार”। स्वार्थ और अहंकार, ये दोनों ही बीज मनुष्य मन में इस कदर घुल चुके हैं, की समाज में हर व्यक्ति एक दुसरे को स्वार्थ अहंकार की नज़रों से ताकता फिरता है। इन्ही से नापा जाता है।

ये दो बीज हैं जो जिसके भीतर पलने लगते हैं, ये भीतर ज़हर घोलने का कार्य अवश्य करते हैं। मनुष्य में अहंकार तब जन्म लेता है, जब वह दूसरों को प्रभावित करने में सफल रहता है। जबकि स्वार्थ का बीज दूसरों के देखा देखी खुद ब खुद मन में उत्पन्न होने लगता है। एक बार जो इन दो बीजों का ज़हर मन में घुलने लगता है, तब मनुष्य का मन रंग बदलने लगता है।

**कैसे उत्पन्न होता है, स्वार्थ और अहंकार ?**

मनुष्य वह सामाजिक जानवर है, जो पैसा की आस में जीवन व्यतीत करता है, जबकि पैसा वह बीज है, जो मनुष्य में “स्वार्थ” और “अहंकार” को जन्म देता है। संसार में अगर चारो अरो देखें, तो ऐसा कोई जगह नहीं रही, जहां मनुष्य मन चाहत नहीं रखता, चाहत नहीं रखता तो पैसा नहीं रखता, और पैसा नहीं रखता तो अहंकार नहीं रखता।

सट्टे-बाजी की रेस में शामिल घोड़ा रेस जीत भी जाए, तो भी उसमें अहंकार नहीं पनपेगा, जबकि उसपर बैठा मनुष्य जिसने उस घोड़े से पैसे कमाए होंगे ,उसका अहंकार सातवे आसमान को छू जायेगा ।

एक अमीर घर में बंधा ब्रांडेड खाना खाने वाला कुत्ता, सड़क पर कूड़ा कचरा चबाने वाले मरियल कुत्ते से खुद को ऊँचा या नीचा नहीं महसूस करता । जबकि मनुष्य का मामले में इसका विपरीत है । मनुष्य चंद पैसा कमा ले, तो अहंकार आ जाता है, कुछ अलग करके दिखाता है, तो अहंकार आ जाता है, ओरो को प्रभावित करे ,तो अहंकार आ जाता है ।

क्या है स्वार्थ और अहंकार ।

“मैं इतनी दौलत अपने पास रखना चाहता हूँ ,जिनकी मुझे ज़रूरत है । अपने बच्चों के लिए जायदाद छोड़कर जाने का मतलब है उनका जीवन तबाह करना ।” - बिल गेट्स.

“स्वार्थ” और “अहंकार” ये वे दो शब्द हैं जो मनुष्य मन को दुनिया में भटकाए रकने का कार्य करते हैं । वे सभी व्यक्ति जो खुद में स्वार्थ और अहंकार लेकर चाहते हैं, उनके चेहरों पर वे साफ झलकता है । नेताओं को अपनी गद्दी का अहंकार है, कलाकारों को अपनी कला का अहंकार है, सुन्दर व्यक्ति को सुन्दरता का अहंकार है, पैसे वाले लोगो को अपने पैसों का अहंकार है ।

काम क्रोध लोभ मोह और अहंकार ये मनुष्य मन से जुड़ी, वे पांच चीजें हैं जो मनुष्य मन का सर्वानाश करती हैं, और अहंकार इन्ही में से एक है। एक बार मनुष्य इनमे कदम रख दें, तो पाँचों की पाँचों चीजें अंत तक पीछा नहीं छोड़ते । अहंकार वे है जो आपको आत्मा की सुख स्मिधि से अलग माया जाल रूपी शरीर का राजा बना देता है । और एक ऐसी पारिस्थि में मनुष्य का मन इनका त्याग सिर्फ तब करता है, जब शरीर आग में जलता

है, और मन दुनिया से नाता तोड़ने का फैसला कर,शरीर से मुक्त होने की सोच मन में धारण करता है ।

# गहरी सोच की आदत

व्यक्ति अपनी विचारों से निर्मित एक प्राणी है, वह जो सोचता है वह बन जाता है - महात्मा गांधी

मनुष्य का मन है तो सोच है, सोच है तो मनुष्य है | मनुष्य का मन एक घोड़े के सामान हैं, जिसकी लगाम सोच के हाथों में रहती है | सोच मन को जिधर ले जाती है, मन उधर ही चल पड़ता है | सोच के बल पर आप जीवन में सभी कार्य करते हैं, ततः सोच के बल पर अतीत से वर्तमान तो, वर्तमान से भविष्य का सफर तै करते हैं | जीवन में अनुभव, निर्णायकता, ज्ञान ये सब आप सोच के बल पर कमाते हैं |

जीवन में कई मौके ऐसे आते हैं, जब आप सोच में हम इतने गहरायी से डूब जाते हैं की यह भी मालूम नहीं पड़ता की क्या सोच रहे हैं, क्यों सोच रहे हैं, और उस सोच से परिणाम आपको क्या मिलेगा .. | कभी आप अपने मन के दायरे में सीमित लोग के बारे में विचार करते हैं, तो कभी अन्य लोगो के बारे में | ... कभी मन में विज्ञान से सम्बंधित सोच उत्पन्न होती है, कभी समाज से सम्बंधित, तो कभी दार्शनिक और अध्यात्मिक |

“ना ही व्यक्ति और ना ही कोई राष्ट्र, जीवित रह सकता है बिना एक उदात्त विचार के” |

वास्तव में जिस समाज में आप जीते आये हैं, यह हमेशा से ही अधूरा है| इस समाज को ज़रूरत है, ऐसे सोच की सामान्य से अलग हो, ततः समाज को बदलने का कार्य करे | समाज में जीवन ततः एनी विषयों से सम्बंधित कई ऐसे अन्सुझे पहलु अभी सुलझाए जाने बाकी है, जिसके बारे

में आपको नहीं मालूम | पर अभी के लिए सवाल यह उठता है की, क्या वे सोच जिससे आप ये कार्य करना पंसद करेंगे, क्या वह सोच सही होगी या नहीं ? ... खैर फिलहाल हम इस बारे में खुश रहे की आप सोच रहे है,ततः आपके अन्दर एक ऐसी अद्भुत कल्पना शक्ति मौजूद है, जो ताकतवर है, तेज़ है और मुफ्त है ...क्युकी

“ऐसे व्यक्ति तो बहुत है जो ये सोचते है की वे खुश हैं, परन्तु ऐसे बहुत कम जो खुशी है की वे सोच रहे है |”

## गहरी सोच की आदत |

गहरायी से सोचना, ख्यालों में खोए रहना, ख्यालों के घोड़े दौडाना, सामान्य से अलग सोच रखना, या किसी ऐसी ख्याल को जन्म देना जो आज तक किसी न सोचा हो, कुछ ऐसी ही विचारधारा वे लोग ज्यादा रखते हैं जिनकी कल्पनाएँ आम तौर पर सामान्य कल्पनाओं से अन्खोखी और शक्ति-शाली होती है |

ऐसे कल्पना शक्ति वाले व्यक्ति, हर पल कुछ नया करने की सोच रखते है,मनुष्य मन को प्रभावित करने के बारे में विचार करते है, इस बात से हर्ष और उल्लास में डूबे रहते है की वे सोच रहे है |

मैं तो यही कहूँगा की हमारे अन्दर ऐसी कल्पना-शक्ति होना कोई गलत नहीं है | क्युकी ऐसी सोच ही समाज को बनाने का कार्य करती है | ऐसे सोच से ही एक महान व्यक्तित्व जन्म लेता है | ऐसे सोच ही आपको ओरो से अलग बनती है | मगर एक तरह जहां ये बात आपके हक की है, वही गहरायी से सोचना की आदत, और ओरो से अलग सोचने की आदत,सोच की खामोशी में डूबने की आदत, यह आपका वर्तमान नस्ट करती है | या कहें उसे कमज़ोर बनती है |

## कमज़ोर वर्तमान के परिणाम |

आप तब सोचने से डरते हैं, जब मन में नकारात्मक विचार उत्पन्न होते हैं, जो आपको आगे बढ़ने से रोकते हैं | कई बार ऐसी धारणाएँ मन में उत्पन्न होती हैं की, कहीं आपके ख्याल आपको नुकसान तो नहीं पहुँच रहे हैं? क्या सोच सही है! ... क्या सोच को एक खुले मैदान में छोड़ देना चाहिए?

मेरे मुताबिक इसका सरल जवाब है हाँ | क्योंकि अगर आप सोचेंगे नहीं, सोचने से डरेंगे या फिर नकारात्मक सोच की वजह सोच पर पाबन्दी लगाने का प्रयास करेंगे, तो ऐसे आप वे कदापि नहीं कर पाएंगे जो आप वास्तव में चाहते हैं | गहरायी से सोचना, ख्यालों में खोए रहना, सोच के छोड़े दौड़ाना, ऐसा करने में कोई बुराई नहीं | क्योंकि

**“गहरायी ख्यालों में नहीं होती | वे सिर्फ एक गहरायी से सोचने वाला ख्याल है, जो आपको बार बार ऐसा सोचने पर मजबूर करता है।”**

ये एक सच है की, गहरायी आपके ख्यालों में नहीं है और ना ही गहरी सोच रखने का कोई मुद्दा है | जबकि वह सिर्फ एक गहरायी से सोचना वाला ख्याल है जो आपको बार बार ऐसा सोचने पर मजबूर करता है | इसलिए सोच में हमेशा आज़ाद रहे | सोचने से कभी ना डरें | जब भी कोई ऐसा विचार आपके मन में आये की, या आपको लगे की गहराई सोच अको परेशान कर रही थी, नकारात्मक ख्याल आपको जकड़े हुए हैं, आपका मन नकारात्मक विचारों से घिरा है, तब सोचने से ना घबराए | सोच को एक खुले मैदान में आज़ाद छोड़ दें, और सोचने से कभी डरें ना |





भाग २-

महान

सुविचार

# प्रेरणादायक सुविचार, बेहतर सुविचार, चर्चित सुविचार ।

“बाहरी दुनिया से अलग एक ऐसी दुनिया भी जहां लोग जीते हैं । वे एक दुसरे की मदद करते हैं । महान सोचते हैं और दूसरों को भी महान सोचने का मौका प्रदान करते हैं । लेखकों की दुनिया में आपका स्वागत है।

जीवन चाहे फिर कितना चैनोत्तिपूर्ण क्यों ना हो, अगर आपके मन में एक विचार है, जो ताकतवर है,और सकारात्मक है, तो कोई नकारात्मक सोच आपको हरा नहीं सकेगी । जीवन में जब भी आपको प्रेरणा की ज़रूरत पढ़ती है तब आप ऐसों का साहारा लेते है जो आपकी मदद कर सके, परेशानियों से बाहर निकल सके,जीवन में बढ़ते रहने की ताकत प्रदान कर सकते, साफ़,स्थिर, स्पस्ट और बेहतर सोच प्रदान कर सके ।

यह प्रेरणादायक सुविचार, उन महान लोगों के महान विचार है, जिन्होंने अपने जीवन में कभी हार नहीं मानी, और जीवन के मुश्किल से मुश्किल दौर को पार कर, यह साबित कर दिखाया की वे व्यक्ति ताकतवर सोच रखते हैं ।

**जीवन में क्यों मायने रखते है,प्रेरणादायक सुविचार ।**

कुछ भी पढने से पहले यह भी समझना ज़रूरी है की, महान लोगो के सुविचार आपके जीवन के लिए क्या मायने रखता हैं?

महान व्यक्ति वे है, जो ताकतवर सोच से जीवन जीते है | वे कमज़ोर सोच को मन में पनाह नहीं देते |...वे आग से गुज़रते हैं| महान लोगो के महान सुविचार जीवन उनके के अनुभव, और निर्नयाकता का मेल होते है, जो आपको जीवन के प्रति साफ स्पस्ट और सकारात्मक सोच प्रदान करते है।

कुछ प्रेरणा-दायक सुविचार, बेहतर सुविचार, चर्चित सुविचार चुनकर इस लेख में है, जिन्हें अगर आप सच्चे मन से पढ़ेंगे, और दिमाग में संचित रखेंगे, तो ये आपको जीवन में कभी न रुकने वाली ताकत प्रदान करेंगे |

## महान सोच रखे वालों के महान प्रेरणादायक सुविचार |

“ख्वाब देखें, देखें, देखे, देखे, ख्यालों में बदलें, और ख्याल क्रिया में बदल जायेंगे |”-

अब्दुल कलाम आज़ाद |

“सफल होने के लिए अपने सफलता की चाहत ज्यादा होनी चाहिए आपके असफलता के डर से |”-

बिल कोस्बी

“वे नौका जो विपरीत दिशा में बढेगी,वे कभी उगता सूर्य नहीं देख पाएंगी।” -

बिल कोस्बी

“यहाँ तक की काली से काली रात भी खत्म होती, और सूरज उगेगा।”-

लीओ

“ना तो इस दुनिया में और ना ही किसी ओर में, उनके लिए खुशियाँ संचित रहती हैं जो हमेशा संदेह करते हैं।”

- श्रीमद भगवद गीता |

“वे आदमी जो अपने वक्त एक एक घंटा युही खराब करने की हिम्मत कर सकता है,उसने जीवन का मूल नहीं खोजा।”

- चार्ल्स डार्विन

“मेरा ज़ायका सरल है, मैं बेहतर के साथ संतुष्ट रहता हूँ।”

- विंस्टन चर्चिल

“भविष्य को बतलाने का सबसे बेहतर तरीका है, उसे बना डालना।”-  
अब्राहम लिंकन |

“चैंपियन बनने के लिए आपको खुद में विश्वास करना होगा, तब जब ओर कोई नहीं करेगा।”

- सुगर रे रोबिनसन |

“आप उस व्यक्ति को कभी हरा नहीं सकते, जो कभी हार नहीं मानता।” -  
बेब रूथ

“मैंने एक के बाद एक हार का सामना किया है, इसलिए मैं जीत पाया।”

- माइकल जोर्डन

“इंसान का परीक्षा वहाँ नहीं होती, जहाँ वे आराम और विवादों के लम्हों से खड़े होता है,बल्कि होती उस वक्त हैं जहाँ वे चौनोटियों और विवादों में खड़े रहता है।”

- मार्टिन लूथर किंग

“जीवन वास्तव में सरल है, पर हम उसे उलझाने में लगे रहते हैं।”

- कन्फ़्यूशियस

“अगर आप जीतते तो आपको समझाने की ज़रूरत नहीं पड़ेगी,पर अगर आप हार गए तो आप होंगे नहीं समझाने के लिए।”

- अडोल्फ़ हिटलर

“नर्क के रस्ते तीन हैं, लोभ,क्रोध,लालच।”

- श्रीमद् भगवद् गीता ।

“खुद के अन्दर के शैतान को चोट दें, बजाएं किसी ओर के अन्दर के शैतान को चोट देने के।”

- कन्फ़्यूशियस

“वे जो मन में डर रखते हैं, वे अपनी कुर्सी पर आराम से विराजमान रहते हैं।”

- कन्फ़्यूशियस

“वे लोग जो लगन से अपना काम करते हैं,वे सबसे ज्यादा खुश हैं।”

“एक बुद्धिमान नर्क बेहतर होगा,एक बेवकूफी स्वर्ग से ।”

- विक्टर ह्यूगो

“सुने सब की,बात करे कम से।”

- शेक्सपीयर

“सभी लड़ाकों में सबसे ताकतवर लड़ाके ये हैं, वक्त और धैर्य ।”

- लियो टॉलस्टॉय

“क्रोधित होने के लिए आपको सज़ा नहीं दी जायेंगे, क्रोध आपको सज़ा देगा।”

- गौतम बुद्ध

“खड़े रहकर मरना बेहतर है,बजाए घुटनों पर जीने के ।”

“मेरी चाहत खत्म करे दें, मेरे ख्याल घुम्राह करे दें, मुझे कुछ बेहतर दिखाए, और मैं आपके पीछे चल दूंगा।”

- FYODOR DOSTOEVSKY

“मैंने जीवन में एक दिन भी कभी काम नहीं किया, सब मज़ा था।” -  
थॉमस अल्वा एडिसन

“अपने गलतियों के लिए शर्मिंदा ना होए,और ना ही उन्हें जुर्म में बदलें।” -  
कन्फ़्यूशियस

“वे जो दूसरों का भला करने की सोच रखते है,वे खुद का पहले ही कर चुके होते है।”- कन्फ़्यूशियस

“वे वक्त जब डर आपके करीब आये, उसपर वार करें और खत्म करे दे ।”-  
चाणक्या

“नामुमकिन चीज़ें करने में कुछ अलग ही मज़ा आता है।”

- वाल्ट डिज्नी

“कुछ नामुमकिन नहीं।”

- वाल्ट डिज्नी



भाग ३ –

मेरे  
सुविचार





## जीवन पर सुविचार

“चलते रहना ही जीवन है, रुकना या ठहरना बिना धैर्य और स्थिरता के जीवन नहीं |”

“जीवन का असली अर्थ बच्चों को तब मालुम पढता है, जब उसमे से सेक्स शब्द हटा दिया जाता है |”

“पांच साल की बेवकूफी और पांच मिनट का दिमाग एक बराबर है |”



## तजुर्बे पर सुविचार

“वे तजुर्बा किसी काम का नहीं है, जो काम में नहीं है।”

“हर दिन का थोडा थोडा तजुर्बा ज्यादा बनता है, परन्तु हर दिन थोडा थोडा तजुर्बा एक सामान ही रहता है।”

“तजुर्बा वे है जो मायने रखता है, वे जो मायने नहीं रखता वे है सीमित तजुर्बा।”

“पल पल हमारा नजरिया वैसे वैसे साफ़ होता जाता है, जैसे जैसे हमे जीवन का तजुर्बा होने लगता।”

“एक बच्चे का तजुर्बा एक बड़े के तजुर्बे से ज्यादा ताकतवर ज़रूर हो सकता है। जीवन के तजुर्बे में उम्र मायने नहीं रखती जो मायने रखता है वे है तजुर्बा।”

“जन्म और मौत का तजुर्बा वे है, जिसे गुज़रते वक्त कभी बयान नहीं किया जा सकता।”



## साहस पर सुविचार ।

“सही के लिए साहस करे, गलत के कभी ना करे।”

“साहस के बिना आप एक डर रहित जीवन ज़रूर जी सकते हैं,मगर जीवन मिलना का मकसद यह कतई नहीं है ।”

“कभी इतना भी साहस ना करे, की हर वक्त नकारात्मक सोचे, और मन हमेशा उदास रखे ।”

“साहस के वक्त किया गया साहस, एक सच्चा साहस कहलाता है ।”

“मौत का सामना करने का साहस वे है, जो हमारी जीवन के सबसे बड़े साहस में शुमार है ।”

“साहस पहली बारी में हमेशा असुखद होगा, उसके बाद का वक्त हमेशा सुखद होगा ।”

“वे शख्स जिसके पास बनावटी साहस है, वह उसे शख्स कई ऊपर है जिसके पास ज़रा भी सहस नहीं ।”

“डर से लड़ते वक्त किया गया साहस एक सच्चा साहस कहलाता है।

“सब कुछ पीछे छोड़ना और अंजाम की परवाह ना करना, वह है जिसे हम साहस कहते हैं।”

“साहस अगर एक बार भी किया जाए, तो वह सदा के लिए गिना जाता है।”

“साहस करने की ताकत वह है जो एक मुर्दे को जिन्दा में बदल सकती है, एक कमज़ोर को ताकतवर में।”

“सभी तरह के साहस में सबसे ऊपर साहस वे हैं, जिसे चाहिए के वजह केन्द्रित रहने के लिए, एक मुकाम हासिल करने के लिए, दर्द शुरुआत करने के लिए।”



## लड़ाई पर सुविचार।

“मासूमियत से ना लड़ें, मासूमो के लिए लड़े।”

“अपने अन्दर के शैतान को चोट दें, इससे पहले आपके अन्दर का शैतान किसी दुसरे के अन्दर के शैतान को चोट दे।”

“लड़ियाँ हमारी रोज़ होती है, कभी कम, तो कभी ज्यादा, कभी बाहरी तो कभी आन्तरिक।”

“सबसे ताकतवर लड़ाईयां आन्तरिक लड़ाई होती है, अगर आप खुद न जीत पाएंगे तो दूसरों से कैसे जीतेंगे।”

“वे जो खुद से आखिर तक लड़ते है, उनकी जीत होती है।”



## हार पर सुविचार।

“आप खुद को तब तक नहीं हरा सकते, जब तक खुद से सवाल नहीं करते।”

“किसी से हारना वे हैं जो उतना मायने नहीं रखता, मायने रखता है तो वह है सिर्फ खुद से हारना ।”

“सकारात्मकता अपनाए और उन्हें हराएं, जो आपकी सकारात्मक सोच को हारने की ताकत रखते हैं ।”

“वे जो खुद को और दूसरों को माफ करना जानते हैं, वे कभी हारे हुए नहीं कहलाते ।”

“किसी से हारना वह है जो उतना मायने नहीं रखता है, मायने रखता है तो वह है खुद से हारना ।”

“किसी से हारना आपके जीवन का मोड़ है । मगर यह भी तो ज़रूरी है की जीवन का हर मोड़ आपको एक दिशा में ले जाए ।”

“इससे पहले आपके भीतर का शैतान किसी दुसरे के भीतर शैतान को पराजित करें, खुद के अन्दर के शैतान को पराजित करने के बारे करने विचार करें ।”

“भगवान् की नज़रों में हर हार जायज़ है।”

“वे हार हार नहीं जिसे भगवान् देख रहे हों।”



## सर्वोत्तम पर सुविचार ।

“आप सर्वोत्तम बन सके हैं, अगर आप सर्वोत्तम को पीछे छोड़े, घटिया पर ध्यान लगाकर उसे सर्वोत्तम में बदले ।”

“सर्वोत्तम देना कठिन नहीं होता है । कठिन होता है तो मन में इस खयाल को स्थिर कर लेना की आपको सर्वोत्तम देना है ।”

“हर पल सर्वोत्तम दर्शाना, हर पल बुरा दर्शन कभी संभव नहीं होता । वक्त और खयाल ये वे दो हैं जो कभी स्थिर नहीं रहते ।

“सर्वोत्तम वे है जो कभी घटिया से नहीं आता, और घटिया वे जो हमेशा सर्वोत्तम से उत्पन होता है ।”

“आप जो भो करे, उसमे अपना सर्वोत्तम दें, जीवन का कोई एक बुरा लम्हा आपके पूरे खराब अतीत को इकठा करने की ताकत नहीं रखता ।”

“सबसे बेहतर पल वे है, जिसमे हमे ये एहसास हो जाए की हमारे डर की वजह जीवित नहीं ।”



“एक लम्हे में सर्वोत्तम देना वह उतना मायने नहीं रखता, मायने रखता है तो उस लम्हे का कायम रखना ।”

“अगर सर्वोत्तम बनने की सीमा आपके लिए बहुत दूर है, तो सीमा के करीब जाकर देखने का प्रयास करें ।”

“एक पल के लिए एक ऐसे इंसान की कल्पना किजिएँ जो सर्वोत्तम है, फिर एक पल के कल्पना करें एक ऐसे इंसान की जो मृत है।”



## सकारात्मकता पर सुविचार ।

“नकारात्मकता नकारात्मकता को खींचती है और स्थिर हो जाती है,  
सकारात्मकता सकारात्मकता को खींचती है और स्थिर हो जाती है।”

“आप सकारात्मक है अगर आपके कदम सकारात्मकता में हैं।”

“अगर खुद को तब तक सकारात्मक नहीं देख सकते, जब तक की आप  
दूसरों को सकारात्मक नहीं देख सकते ।”

“अगर आपके भीतर एक आवाज़ है जो ताकतवर है सकारात्मक है,तो जीवन  
की किसी भी परिस्थिति में कोई भी नकारात्मक खयाल आपको पराजित  
नहीं कर सकेगा ।”

“भीतर की सकारात्मक आवाज़ जीवन के कड़े संघर्ष से जन्म लेती है,  
जबकि नकारात्मक आवाज़ खुद ब खुद सुनाई देने लगती है ।”

“सकारात्मकता वह है जो रस्ते बनती है, जो मदद करती है वे सकारात्मक  
खयाल उत्पन्न करने के लिए, जिसके साथ हमे अपना बाकी का जीवन  
गुज़ारना है।”

“सकारात्मक व्यक्ति वे है जो ना सिर्फ दूसरों को सकारात्मक देखा है,  
बल्कि उन्हें भी सकारात्मकता प्रदान करता है, ताकि वे खुद को दूसरों में  
सकारात्मक देख सके ।”

“सकारात्मकता अपनाने के लिए आपको कोई कीमत नहीं चुकानी होती । सकारात्मकता को खोने के लिए ज़रूर चुकानी पड़ती है ।”

“एक सकारात्मक ख्याल एक बारी में कभी स्थिर नहीं रहता । उसे स्थिर करने के लिए आपको वे ख्याल दोहराकर स्थिर करना देना चाहिए ।”

“एक सकारात्मक दिशा वे है जो एक से ज्यादा नकारात्मक दिशाओं से कई बेहतर है, और सकारात्मक है ।”

“लोग ज्यादातर अपने नकारात्मक ख्यालों में जीते हैं, क्यूकी उन्हें आदत है,अपने नकारात्मक इंसान पर नज़ारे गडाए रखने की ।”



## सफलता पर सुविचार ।

“सफलता के साथ अपना नाम जोड़ें ज़रूर, मगर उसे भूलें कभी ना ।”

“सफलता आपको एक या अनेक प्रयास करने से नहीं मिलती, मिलती है तो बार बार प्रयास करने से ।”

“सफल लोगो की पहचान यह है की वे गिद्ध की तरह अवसरों पर नज़रिए बनाए रखते है ।”

“सफल होना आपके अन्दर के इंसान की चाहत है । आपकी चाहत अगर बाहरी ज्यादा है तो संभावनाएं ये होंगी की आप किसी चाहत में डूब जायेंगे और ऐसे में खुद की चाहत भुला देंगे ।”

“आन्तरिक तौर हम मन और खयाल का रूप है । जीवन में सफल होने के लिए पहले आपको अपने खयालों में होना होगा ।”

“सफलता आपको मिलती है तो इन से, मेहनत, तैयारी, खयाल, दिमाग, दर्शन-शास्त्र । अब अगर दर्शन-शास्त्र सबकुछ खयालों के बारे में है, तो दिमाग सब कुछ हैं मेहनत और तैयारी के लिए ।”

“सफल होने के लिए, आपको पहले खुद को सफल देखना होगा, फिर विश्वास करना होगा, फिर उस विश्वास को कसकर पकड़ना होगा ।”



## बदला लेने के खयाल पर सुविचार।

“एक मन में बदला लेने का खयाल, एक दुसरे मन में बदला लेने का खयाल उत्पन करता है।”

“किसी मन से बदलना लेना, खुद के मन से बदलना लेने के सामान है।”

“इर्षा अगर एक अच्छे और सकारात्मक कारण-वर्ष है, तो मुकाबला करें। अगर किसी गलत कारण वर्ष है, या बदला लेने की भावना के साथ है, तो उसे तुरंत त्याग दें।”

“इर्षा और बदलना लेने के खयाल नकारात्मकता से उत्पन होते हैं। हम किसी से बदला लेने में कितने उत्साहित हैं, ये हमारी नकारात्मक होने की पहुंच को दर्शाता है।”

“अपने दुश्मनों से कभी कभी इर्षा/बदला लेने की भावना ना रखे। एक ना एक दिन उन्हें भी ये दुनिया छोड़ देनी है।”

“किसी से बदला लेने की उतेजना मन को फ़रिश्ता नहीं बनाती। शैतान बनाती है।”

“माफ़ करने का खयाल सिर्फ़ फरिश्तों मन में उत्पन होता है। वरना वे शैतान है जो इस बारे में सोचने तक से कतराते हैं।”



## निर्णायकता पर सुविचार ।

“शुरुआत से लेकर एक समय वे वक्त होता है जब आप दूसरों की निर्णायकता पर जीते हैं । वक्त बदल जाता है, और फिर एक वक्त ऐसा आता है,जब दुसरे आपकी निर्णायकता पर जीते हैं ।”

“सकारात्मक निर्णायकता अनुभव से आती है, अनुभव अच्छे और बुरे दोनों से आता है ।”

“अगर आप किसी के लिए निर्णायक बनते हैं, तो इस बात को भी अपनाए की वे आपके निर्णायक बनेंगे ।”

“निर्णायकता जीवन की रीड की हड्डी के समान है, जीवन बिना निर्णायकता के ऐसी है जैसे इंसान बिना रीड की हड्डी के ।”

“हमेशा खुद के निर्णायक बने, खुद की निर्णायकता से ।”

“अच्छी निर्णायकता तजुर्बे से आती है, तजुर्बा बुरे से आता है । इसका मतलब यह ना नहीं हैं की बुरा तजुर्बा हासिल करते करते आप अच्छी निर्णायकता भुला देंगे ।”

“किसी के लिए मन में छवि बनाने में तीन से कम से पांच सेकंड का वक्त लगता है, इस बात से अब आप ये हिस्साब लगाए की अपने अपने जिन्दगी का कितना वक्त इस काम में बर्बाद किया है।”



## चुनौतियों पर सुविचार

“जहां दुःख भरी चुनौतियां होती हैं, वहाँ दुःख भरे हतियार होते हैं।”

“चुनौतियों के लिए हर पल तैयार रहें | आप वे चुनौतियां कभी नहीं जीत पायेंगे, जिनके लिए आप तैयार नहीं होंगे।”

“अगर जीवन एक चुनौती है, तो आपको गर्व होना चाहिए की, आप एक सबसे बड़े चैलेंजर देने वाले व्यक्ति से मुकाबले में हैं।”





## खुशियों पर सुविचार ।

“खुशी वे जो भीतर से बाहर आये, वे उस खुशी से सदा सर्वश्रेष्ठ है जो बाहर से भीतर जाए ।”

“खुशी उनके लिए जादू है जो विश्वास करते हैं, उनके लिए एक दम विपरीत है जो ऐसा करने से डरते हैं ।”

“खुशी वे है जिसके लिए आपका मन बना है, अगर आपने उस दुनिया में कदम रखा है जहां हर शख्स खुशी की दौड़ में शामिल है ।”

“लोग खुशी से अक्सर इतने डरते हैं क्यों है? बात ये है की वे खुशी से नहीं डरते, वे खुशी खोने के डर से डरते हैं ।”

“किसी एक को खुश करने का मतलब है, अपने एक विश्वास कमाया है ।”

“खुशी को किसी वजह की ज़रूरत नहीं, बल्कि यह एक ऐसे हतियार के समान है जो आपके नाखुश रहने की वजह को खत्म करती है ।”

“खुशी वे है जो सकारात्मक तौर पर आपको आगे बढ़ाती है और अपने सकारात्मक बदलाव उत्पन्न करती है । वरना वे सिर्फ मायूसी है जो आपको एक ही जगह जकड़े रखती है ।”

“खुश रहने के लिए आपको कुछ चुकाना नहीं पड़ता, खुश ना रहने के लिए बहुत कुछ चुकाना पड़ता है।”

“सच्ची खुशी वे हैं जो कब्र में भी आपको ये एहसास करा दे, की आप मरे नहीं है ।”

“अगर अपने भविष्य का घर बनाए, तो उसमें खुशी की ईंटे ज़रूर लगाए ।



## उदासी पर सुविचार

“एक दुखी मन सारे फसाद की जड़ है ।”

“उदासी वे है जो आती है खुशियों की कमी होने से, खुश रहना ही एक मात्र इलाज है, उदासी के लिए ।”

“खुश रहें, बिना किसी वजह के । ऐसे करने से मन ताकतवर रहता है।”

“अगर आपका अतीत और मायूसी आपस में जुड़े है । इसका मतलब है आपकी उदासी गुजर चुकी है ।”

“अपने जीवन के सबसे बेहतरीन गुजरे पलों के बारे में सोचें, उस पल से मिली खुशी के बारे में सोचें । अगर आप उस पल से खुशी लेने के काबिल थे, तो आप जीवन के किसी भी पल में खुश रहने के काबिल हैं ।”

“उदासी वे है जो मन में उत्पन्न होती है । अगर मन ही उदास रहेगा, तो क्या आप वे खुशियाँ दूर तक ले जाने में सफल रहेंगे?”

“हम अक्सर उदास रहते हैं छोटी छोटी वजहों के लिए । क्यों ना हम वे सभी छोटी छोटी वजह इकट्ठी करें और सारी उदासी जला दें ।”

“आत्मा खुश सिर्फ तब होती है,जब वह आज़ाद रहती है | अब क्युकी दुनिया में सभी जीव-आत्माए देह में कैद है, इसलिए वे सभी के सभी दूर हैं सच्ची खुशी से |”



## एसिड अटैक से पीड़ित लोग के लिए सुविचार ।

“वे लोग जो एसिड अटैक के शिकार हैं, और वे जो अपने अंतरात्मा तक का सफ़र तै करते हैं, एक समान दर्द से गुज़रते हैं ।”

“वे लोग जो बाहर से जिनते खराब दिखते हैं, वे अन्दर से वह उतना ही खुबसूरत होते हैं।”

“अपना एक दिन उन लोगो की तरफ जीकर देखिए जिनपर एसिड अटैक हुआ है, और आपको ये भी जल्द ही मालुम पढ़ जायेंगा की आपकी खाल कैसा आपका बेवकूफ बनाए हुए है ।

“वे इंसान जिसपर एसिड अटैक हुआ होगा, वे इंसान वह होगा जिसे अपनी अंतरात्मा को देखने की सारी ताकते प्राप्त होगी ।”

“कल्पना कीजिए हज़ार आंखे आपको बुरा देख रही हैं, और कल्पना कीजिए एक भगवान् आँख आपको खुबसूरत देख रही हैं, कौन सी आंख आपके लिए ज्यादा मायने रखती है ?”

“अगर आपको कोई बुरी नज़र से देखे, तो समझ जाँ की वह अपनी असली किरदार में है।”

“आप अगर एसिड अटैक के शिकार हुए हैं, तो समाज में अपने आपको दर्शाने के लिए शमिन्दा ना महसूस करे, क्युकी भगवान् ने लाखों करोड़ों में से सिर्फ आपको चुना है ।”



## सक्रियता पर सुविचार ।

“सक्रियता वे हैं जो आपको पूरी तरफ से  
ये एहसास करा दे की आप खुद में जिन्दा हैं ।”

“आपका आत्मविश्वास समाज में आपको सक्रिय बनाता है, चौकसी वे हैं जो  
उसे कायम रखती है ।”

“आप एक वक्त पर सक्रिय भी हो सकते हैं, और निष्क्रिय भी, मगर आप  
सक्रिय सबसे ज्यादा तब रहते हैं, जब घबराते ज्यादा हैं ।”

“वे दो वजह हैं जिनसे बच्चे सबसे ज्यादा सक्रिय रहते हैं, एक तो वे चिंतन  
नहीं करते, दूसरी वे जल्दी सोने का मन कभी नहीं बनाते ।”

“एक ताज़ी सुबह अगर आपको बहुत सक्रिय बना सकती है, तो हर दिन की  
कल्पना कीजिए, हर दिन आपको दिन आपको कितना सक्रिय बनायेंगे ।”



## क्रोध पर सुविचार ।

“क्रोध में आप अपने लिए सही दवा कभी नहीं चुन सकते हैं ।”

“खयालो का सर में प्रशोभ क्रोध है, खयाल फिर से स्थिर होने के काबिल है, इस बारे में भी जरूर सोचिये ।”

“अगर आपको गुस्सा आये तो पहले उसके दुष्परिडाम की कल्पना कीजिए, उसके बाद की कल्पना कीजिए, वे शांत हो जायेंगा ।”

“सपनो और इच्छाओं के लिए क्रोधित होना भलेही लाभदायक हो,परन्तु सपनो और इच्छाओं की वजह से क्रोधित होना लाभदायक नहीं होता ।”

“क्रोध क्या है, वे जो आपको ये बताये की आपकी अन्दर शैतान छिपा है, ये आपपर निर्भर करता है की आप उससे दूरियां बनाते है या नहीं ।”

“क्रोधित होने के बाद आपको जैसे लाखवा मार जाता है, तो क्यों ना क्रोधित होने से पहले आप उस लाखवे को अपनाए और क्रोध पर नियंत्रण पाए ।”

“मन क्रोधित होना ऐसा है जैसे बाँध में बाड़ का पानी भर आना, पानी का बहाव जब स्थिर हो जाता है जिन्दगी फिर से एक चमकती झील सामान लगने लगती है ।”

“वह इंसान जो अपने घर परिवार वालो पर अपना क्रोध का प्रशिक्षण करता है, वे दुनिया का सबसे गिरा हुआ व्यक्ति है ।”





## अतीत पर सुविचार ।

“अतीत के ख्याल पारदर्शी रूप से आपके वर्तमान से जुड़े होते हैं । एक सकारात्मक हतोड़े से उनपर प्रहार करे, और नष्ट करे ।”

“अतीत में जिया हुआ लम्हा काफी नहीं होता यह बयान करने के लिए की आप कौन है, जन्म के वक्त क्या आपको यह याद था की आप अतीत में कौन थे ?”

“अगर एक बुरा अतीत आपका पास है तो उसे नष्ट कर दीजिए, इससे पहले वे आपके वर्तमान को नष्ट करे ।”

“एक डर भरे अतीत में जाना, बराबर है उसी कमरे में वापिस जाने के जहां आपको अचनक यह याद आता है की अपने वहाँ एक भूत देखा था ।”

“अगर हमारी अतीत एक बुरी कहानी है जो हमने सुनी है, तो भविष्य वे बेहतर कहानी होगी जो लिखी जायेंगी ।”

“एक बुरे अतीत से नोक जोक करना, समान है एक गाली गलोज करने वाले व्यक्ति से वार्ता करना, अगर सच है तो आपको उसे नज़रंदाज़ करना होगा, उसपर जीत हासिल करने के लिए ।”

“वे वक्त जब आपको पूरी तरफ से यह एहसास हो जाएं की अतीत में काफी गलतियां की है, वे वक्त होता है जब मौत करीब होती है ।”

“कर्मों के नज़रिए से देखें तो अतीत वह है जो मौत के बाद भी हमारा पीछा नहीं छोड़ता, बेहतर होगा अगर आप अतीत भुलाकर एक सुन्हेरे कल में जीना शुरू करे ।”



## मन पर सुविचार ।

“मन मन को खींचता है, मन मन को नकारता करता है, यह जीवन का एक सुख नियम है ।”

“सिर्फ मनुष्य वह जीव है जो मन की दशा दर्शाने में उत्साहित महसूस करता है। दुनिया में मौजूद सभी जीव प्राणियों का मन एक सामान है, मन की दशा नहीं।”

“आन्तरिक तौर हम एक मन और ख्याल का रूप है, हमारी मन की दशा वह है जो हमारे मन पर पड़ रहे बाहरी प्रभाव से उत्पन्न होती है ।”

“मन में उत्पन्न हुआ एक निष्पक्ष ख्याल वे है, जो मन बदलने का कार्य करता है।”



## विश्वास पर सुविचार ।

“दुनिया में वे लोग सबसे ज्यादा सहते हैं जो खुद पर से विश्वास खो देते हैं।”

“विश्वास आपको पूरी तरह से बदल देगा, जब आप विश्वास ना करने की वजह को पूरी तरह से बदल डालेंगे ।”

“विश्वास एक नए जन्म के समान है, जो खुद पर विश्वास करता है, वे अपनी एक नयी और बेहतर जिन्दगी की शुरुआत करता है ।”

“एक सीमा तक विश्वास कीजिए । और अगर आप उस सीमा पर जाकर ठहर जाए तो वैसी बहुत सी सीमाओं के लिए कीजिए ।”

“उस चीज़ के लिए विश्वास ज़रूर कीजिए जिसके लिए भगवान् ने आपको बनाया है । भले ही अपने विश्वास करना छोड़ा है, पर उस परमात्मा ने आपकी कहानी लिखना नहीं छोड़ा ।”

“आपको एक ही वक़्त पर काफी सारे विश्वास करने की कोई ज़रूरत नहीं है, ज़रूरत हैं एक विश्वास को कई ज्यादा करने की ।”

“आप सभी के अन्दर एक सकारत्मक विश्वास कायम होता है जिसमे ताकत

होती है | वे ताकत जो आपको आगे बढ़ते रहने में मदद करती है, वे ताकत जो आपको बदल देती है |”



## डर पर सुविचार |

“डरिए नहीं | हर दिन की रात होती है,हर रात की सुबह |”

“क्युकी हम मनुष्य ततः सभी जीव प्राणी देह यानी की शरीर में कैद है इसलिए सभी के मन में उत्पन होता है |”

“डर में जीवन जीना आधा अधुरा जीवन जीने के समान है |”

“डर और नकारात्मकता दोनों एक दुसरे के सगे सम्बन्धी की तरह है, इसलिए इनका रिश्ता ख़त्म कीजिए |”

“वो वक्त जब आप सबसे ज्यादा डरे हुए होते है, वे वक्त होता है जब कोई ये एहसास नहीं कर सकता की आप सबसे ज्यादा है |”

“डर आपको अपने स्तर पर ले जायेगा, अगर आप डर को अपने स्तर पर ना ले जाए तो |”

“डर नकारात्मकता से आती है, नकारात्मकता ख्यालों से आती है, ख्याल मन में उत्पन होते है, इसलिए मन बदलिए |”

“वे इंसान जो हर चीज़ में डर को तलाशता है, वे खुली आँखों से अंधा है |”

“डर आता है, डर चले जाता है,वे सदा के लिए मन में कभी नहीं रहता |”



## साधना पर सुविचार ।

“बाहरी आँखों से मन की आँख तक का सफ़र साधना है ।”

“हम वे नहीं हैं जो हम खुली आँखों से हैं, हम वास्तव में वे हैं जो हम बंद आँखों से हैं ।”

“भगवान् का एक एक कर्ण हर एक जीव प्राणी के भीतर है । सभी जीव को इकठा करके आन्तरिक नज़रिए से देखिए, देखिए भगवान् कहाँ है ।”

“साधना आन्तरिक तौर पर मन को पवित्र करती है। दुनिया के लिए मन है, वैसे ही आत्मा के लिए साधना है, मन के लिए भोजन है, आत्मा के लिए परमात्मा का नाम है।”

“परमात्मा में सच्ची आस्था वही है जो सिर्फ मन से की जाएँ, तन और धन से नहीं।”

“सिर्फ मनुष्य वह जीव है, जो मन में आस्था जगाने के काबिल है, मन को परमात्मा की ओर ले जाने के काबिल है।”

“चाहे फिर खुद से जितना दूर क्यों ना चले जाएँ, अंत में आपको खुद में समा जाना है।”



## जीव हत्या पर सुविचार ।

“मनुष्य और बाकी जानवरों में फर्क सिर्फ इतना है की वे जो ये जानते हैं की जानवरों को खाने के लिए मारना गलत है, वे मनुष्य है ।”

“अगर अपने एक जीव को काटा, अपने भगवान् के एक कर्ण को कटा । भगवान् का एक दूसरा कर्ण आपको इसकी सज़ा ज़रूर देगा ।”



भाग ४

अंत

सन्देश..

आज के ज़माने से सकारात्मक सोच हमारे जीवन की वे चाबी है जो भविष्य से जुड़े कई ऐसे रस्ते खोल देती है, जो हमें सफलता की ओर ले जाते हैं | चाहे फिर आपका कार्य जो भी है, सकारात्मक सोच और विश्वास उस परस पत्थर के सामान है जो पत्थर को भी सोना बना देता है |

मैं आपको अपने बारे में कुछ बताता हूँ | वे सकारात्मक सोच ही थी जिसकी सहारे मैंने अपनी यह पुस्तक सफलता पूर्वक लिख पाया, और जिसने मेरा वक्त बदल दिया | एक समय वो था जब रास्तो रात जागकर मैं अपने बुरे नसीब को कोसता था, नकारात्मक सोचता था, और ये सोचता था की कब मेरा वो वक्त आएगा जब मेरी जेब भी पैसा होगा |

ये बताते हुए खुशी हो रही ही की मेरा वो वक्त जल्द ही आया और सब मेरी सकारात्मक सोच और मन में छिपे विश्वास का नतीजा था | मैंने अपने जीवन में कभी हार नहीं मानी और खुद में सकारात्मक सोच और विश्वास रखा,इसी का परिणाम है जो मेरी किताब को हिन्दुस्तान के कई लोगो ने पसंद किया और अब हर रोज़ की सेकड़ो कोपियाँ बिक रही है |

सच तो ये है की मैंने ये पुस्तक पैसों के लिए नहीं लिखी, बल्कि इसलिए लिखी ताकि लोगो के जीवन को सकारात्मक तौर पर बदल सकूँ और खासतौर पर उन्हें आत्महत्या जैसे ख्यालों से बाहर निकल सकूँ। मैं इस ख्यालों से गुज़र चुका हूँ इसलिए मैं जानता हूँ की एक इंसान को सकारात्मक सोच और सकारात्मक विचार की कितनी ज़रूरत पढ़ती है उन लम्हों में जब पूरा भ्रमांड उनके खिलाफ हो जाता है। वे पल जब वो लचर होते हैं, दिन भर नकारात्मक सोचते हैं, और सिर्फ अपनी मौत के बारे में ख्याल करते हैं। बजाए ये सोचने के की कैसे उन परिस्थितियों से निकला जाए जिनके निर्माता वो नहीं है।

खेर जो भी है, आप मेरी संघर्ष से भरी सोच का फायदा उठाएँ और मैं आपको विश्वास दिलाता हूँ आप खुद के अन्दर छिपे सकारात्मक खजाने को बाहर निकलकर उससे सफलता हासिल करेंगे। मैंने अपनी सोच अपने संघर्ष को अपनी किताब - पॉजिटिव- इ एम पॉजिटिव में उतारा है। आप ये पूरी किताब जिसमें सकारात्मक सोच से जुड़े कई महत्पूर्ण लेख हैं, नीचे दी गयी लिंक से खरीद सकते हैं।

Flipkart- <http://www.flipkart.com/positive-am-positve/p/itmegfvjawbyynge?pid=9781943851607>

Amazon- <http://www.amazon.in/dp/1943851603>

shopclues- <http://www.shopclues.com/positive-i-am-positve.html>  
paytm- [https://paytm.com/shop/p/positive-i-am-positve-9781943851607\\_46164](https://paytm.com/shop/p/positive-i-am-positve-9781943851607_46164)

इसका मूल्य बेहद कम है और इसे आप होम डिलीवरी से आसानी से अपनी घर पर मंगवा सकते हैं....किताब ज़रूर खरीदें क्युकी ये आपके जीवन को बदल के रख देगी और आपको सफलता के हर शिखर तक पहुचायेगी ।

आपको मेरी ये किताब कैसे लगी,इसपर अपने विचार मुझे ईमेल ज़रूर करें...

Email- [writerkanishksharma@gmail.com](mailto:writerkanishksharma@gmail.com)

मेरे लिखी कहानियाँ और लेख पढने के लिए मेरे ब्लॉग पर विजिट करे..

[www.kingkanishk.blogspot.com](http://www.kingkanishk.blogspot.com)

## उपन्यास- सेंट पीटर्सबर्ग हाई स्कूल का शाप. के बारे में कुछ शब्द ...

मैं एक नावेल लिख रहा हूँ...सेंट पीटर्सबर्ग हाई स्कूल का शाप जो जल्द ही ऑनलाइन आ जाएगी...इस किताब पर मैंने चार साल दिन रात एक करके लिखा है और इसकी कहानी कुछ ऐसी है जो आपको फ्लोरिडा के सेंट पीटर्सबर्ग शहर के जंगलों में छिपी एक अलग दुनिया की दस्ता बताएगी |

क्यूकी ये एक ट्राइलॉजी है इसलिए इसका पहला भाग जल्द ही पूरा होने जा रहा है ...इस नावेल से जुडी फ्री ईबुक खरीदने / बुक के लिए आप मुझे ईमेल जरूर करे..|

कनिष्क शर्मा..

शहर- देहरादून,विकासनगर..